

# ZEIT Fenster

Eltern sind  
ALLTAGSHELDINNEN



## 2 VORWORT

# Held/innen mit menschlichen Zügen



**Christine Vonblon,**  
Leitung Team  
Lebengestaltung  
und Ethik der Kath.  
Kirche Vorarlberg.

Wer sind unsere Heldinnen und Helden? Hermine oder Harry Potter? Catwoman oder Batman? Oder aus der Bibel: Judit oder Jakob? Heldinnen und Helden existieren in der Literatur, entspringen der Mythologie oder setzen sich in der Bibel in Szene. Aber heute? Ist der Begriff „Held“ überhaupt noch zeitgemäß und adäquat? Sind Worte wie „Held der Arbeit“ oder „Heldentod“ nicht eher negativ besetzt? Hat der Held sehr wohl von seinem Glanz verloren, so sind es jetzt Alltagsheld/innen, die eine Renaissance erleben.

Gewiss, das Wort **Alltagsheld/in** ist in Zeiten von Corona schon etwas strapaziert worden. Meiner Meinung nach ist der Begriff aber immer noch gültig, nämlich für uns alle: Wir alle können Alltagsheld/innen sein, vor allem den Eltern steht dieser Begriff in diesen herausfordernden Zeiten mehr als zu. Sie müssen alles können und alles leisten.

Aber Halt: Auch Held/innen haben menschliche Züge und Schwächen. Sich dies bewusst zu machen und sich selber einzugestehen, tut gut. Dieser Spagat ist in den vielen Interviews mit Müttern, einem Vater, einer Jugendlichen und einer Oma zu Tage getreten (Seiten 4-5). Wilma Loitz beschäftigt sich in ihrem Artikel mit dem Thema der Alltagsheld/innen. Sie schreibt über den Mut und die Uner-

schrockenheit, die es jetzt braucht. Und über das Loslassen der Angst, in der Erziehung Fehler zu machen.

Psychologin **Christiane Zimmermann-Rein** ist der Frage nachgegangen, was Kinder jetzt wirklich brauchen (Seite 6). Auf Seite 8 finden Sie außerdem ein spannendes Gewinnspiel. Viel Glück bei der Teilnahme!

Wer noch mehr über **Alltagsheld/innen** lesen möchte: Die Elternbildung hat dem Thema eine Facebookseite gewidmet. Regelmäßig erscheinen Beiträge und Interviews, die abgekämpften Müttern und Vätern neue Inspiration liefern. Die Seite finden Sie unter [www.facebook.com/elternchat](http://www.facebook.com/elternchat)

Ich wünsche Ihnen eine anregende und bestärkende Lektüre des ZEITFensters!

Christine Vonblon

## Angebote der Elternbildung

- **Fachvorträge für Institutionen**  
Vortragsangebot zu Erziehungs- und Familienthemen für Kleinkindbetreuungseinrichtungen, Spielgruppen, Eltern-Kind-Zentren, Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, (Pfarr-)Gemeinden, Vereine ...
- **Purzelbaum Eltern-Kind-Gruppen**  
Eltern mit Kindern bis 4 Jahre treffen sich wöchentlich, insgesamt zehnmal für zwei Stunden. Dieses Angebot gibt es auch speziell für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr.

- **eltern.chat - Gesprächsrunden**  
Eltern können sich gemeinsam mit anderen über ein Erziehungsthema im gemütlichen Rahmen und in ihrer Muttersprache austauschen. Dazu bilden wir Moderatorinnen aus, die - ausgestattet mit unterschiedlichen Materialien - zu Gastgeberinnen kommen, die Eltern aus ihrem Lebensumfeld eingeladen haben.

- **Kompetenzzentrum Elternbildung**  
In diesem Rahmen unterstützen wir Gemeinden, Regios, Vereine und Institutionen, maßgeschneiderte Elternbildungsveranstaltungen vor Ort anzubieten.

- **Seminare, Workshops, Tagungen**  
Für Menschen, die sich in der Elternbildung qualifizieren möchten, bieten wir Aus- und Weiterbildungen mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten an. Auch organisieren wir Tagungen zu unterschiedlichen pädagogischen Themen, um Räume für Begegnung und Austausch zu schaffen.

Weitere Infos unter [www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at)

## 3 ALLTAGSHELDINNEN

## Hallo, du ALLTAGSHELDIN

Eltern besitzen den Mut und die Unerschrockenheit, Kinder auf die Welt zu bringen - alleine das macht sie zu Held/innen. Aber auch Held/innen zweifeln manchmal an sich selbst und geraten an ihre Grenzen. Mit sich selbst gnädig sein, kann dann helfen.

WILMA LOITZ

Eltern haben den wichtigsten Job der Welt. Sie leisten 24 Stunden an 7 Tagen der Woche einen unbezahlbaren Beitrag in unserer Gesellschaft. Sie schlüpfen in unzählige Rollen: Sie sind Lehrer/in, Therapeut/in, Handwerker/in, Taxifahrer/in und vieles mehr. „Ja, aber sind wir deswegen schon Heldinnen?“, fragen auch wir Elternbildnerinnen, die wir neben unseren Teilzeitjobs Mamas von mehreren Kindern sind. Wir googlen und finden folgende Definition: Ein/e Held/in ist jemand, der sich mit Unerschrockenheit und Mut einer schweren Aufgabe stellt. Ja, das machen wir, seit den positiven Schwangerschaftstests unserer ersten Kinder.

**Jetzt haben wir es schwarz auf weiß:** Wir Eltern sind Held/innen, weil wir den Mut und die Unerschrockenheit besessen haben, Kinder auf die Welt zu bringen. Ganz unabhängig davon, ob es uns gelingt, alle Ansprüche der Gesellschaft an Eltern oder auch unsere eigenen zu erfüllen. Die Latte liegt hoch, und da passiert es sehr leicht, dass wir uns als Versager/in fühlen, z.B. wenn unser Kind sich weigert, die Schulübungen zu erledigen und wir es auch mit allen erzieherischen Tricks nicht dazu bringen können. Statt den uns auferlegten Druck auf unser Kind weiterzugeben, könnte das die Chance sein, mit uns selbst und der eigenen Ohnmacht gnädig und geduldig zu sein. Dann müssen auch unsere Kinder nicht perfekt sein, und wir können sehen: Mein Kind und ich - wir geben beide unser Bestes.

**„Es braucht äußerst schwierige Eltern, um Kinder zu verderben.“** Dieses Statement des Familientherapeuten Daniel Niederberger lässt Eltern aufatmen. Kinder sind keine unbeschriebenen Blätter, die mit Erziehungskraft geformt werden, sondern sie kommen als eigene Personen mit Vorlieben, Talenten und einem eigenen Temperament auf die Welt. Wenn Kinder sich außerhalb der Norm entwickeln oder die geforderte Leistung nicht erbringen, wird sehr schnell das Problem im Elternhaus gesucht. Dazu schreibt Niederberger etwas salopp: „Vielleicht ist euer Kind einfach ein schräger Vogel, daran gibt es wenig zu rütteln. Wichtig ist, sich deswegen nicht fertigzumachen. Vielleicht verwächst es sich, vielleicht wird das Kind Künstlerin und vielleicht bleibt sie irgendwie schräg. Es geht darum, damit umzugehen.“



Jede Mama und jeder Papa ist ein/e ALLTAGSHELD/IN!  
Die Angebote zu dem Thema sind zu finden unter [www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at)

In den sozialen Medien kursiert ein Text, der Eltern auffordert, sich keine zu großen Sorgen wegen des versäumten Schulstoffs zu machen und den Kindern stattdessen viel Lebenspraktisches wie Backen, Ölwechseln, Wäschewaschen usw. beizubringen. Dieser Text wurde schon tausendmal geteilt. Er trifft den Kern unseres Elternseins. Wir wollen wieder mehr selbstgestaltend handeln und mit den Kindern ganz normalen Alltag leben. Alltagsheld/innen haben viele Rollen, aber in einer sind sie unersetzbar: Sie sind Mama und Papa ihrer Kinder - einzigartig, unerschrocken, tief verbunden mit ihren Kindern und dem Leben dienend.

**Ich bin ein/e ALLTAGSHELDIN.** Kinder und die Gesellschaft brauchen in dieser Zeit mutige und klare Eltern. Eltern, die sich immer wieder fragen: Was ist jetzt wichtig? Eltern, die genau das in ihr Familienleben holen. Unsere Serie „ALLTAGSHELDIN“ unterstützt Eltern nicht durch noch mehr gute Ratschläge, sondern durch lebenspraktische Interviews mit Expert/innen, die selbst Eltern sind. Wir freuen uns, wenn dieses und unsere weiteren Angebote genutzt werden, aber noch wichtiger ist, nicht zu vergessen: Das nächste Mal, wenn du als Mama oder Papa wieder an dir und deinem Heldentum zweifelst, lehne dich zurück, schließe die Augen und sieh dich in deinem persönlichen, maßgeschneiderten Superheld/innen-Kostüm. Kein Zweifel: Du bist ein/e Alltagsheld/in!

## Wie geht es Familien in dieser besonderen Zeit?

### Normalität sehnsüchtig erwartet

Eigentlich stecke ich mitten in der Rushhour des Lebens und es fühlt sich gerade an wie eine Massenkarambolage. Bei mir ist die Luft raus. Es fehlen Höhepunkte, Abwechslung. Schon seit einem Jahr versuche ich Homeschooling, Homeoffice und „stay at home“ gut zu meistern und allem gerecht zu werden. Zum Glück gibt es auch Schönes und Bereicherndes. Diese intensive Zeit schweißt uns Vier zusammen. Wir genießen die Jahreszeiten intensiv. Haben so einige spektakuläre Berggipfel in Vorarlberg bestiegen. Erste Schitouren gemeinsam erlebt, mit Stirnlampen ausgerüstet lustige Rodelpartien gestartet. Wir haben einen neuen Mitbewohner: Hermann unseren Sauerteig und dank Netflix wird einmal in der Woche ein gemütlicher Filmabend zelebriert. Jetzt lockt der Frühling und ich wage zu träumen von: Grillpartys im Garten, mit Freund/innen im Cafe sitzen und Riesenspaghettieis essen, Veranstaltungen besuchen oder sogar Zeit ganz alleine mit meinem Mann verbringen, da die Kinder bei ihren Großeltern übernachten. Normalität - ich freu mich auf dich!



Anette Loitz, 38 Jahre, arbeitet bei der Elternbildung des Katholischen Bildungswerks Vorarlberg, zwei Kinder (9 und 11 Jahre).

### Ein neuer Rhythmus



Josef Fersterer, 47 Jahre, arbeitet im PGR-Referat und in der Pfarrbegleitung der Diözese Feldkirch, drei Kinder (6, 9 und 11 Jahre).

Ich bin froh, dass wir als Familie gesund sind und niemand aus dem engeren Kreis an Corona verstorben ist. Mit allen, die einen lieben Menschen verloren haben, fühle ich mit, auch mit jenen, die aufgrund von Corona in eine schwierige Situation geraten sind. Beim ersten Lockdown begann im Alltag ein neuer Rhythmus: Vormittags mit den drei Kindern gemeinsam am Wohnzimmertisch sitzen, Hausaufgaben machen, zugleich Homeoffice, Kochen, Hausarbeit, am späteren Nachmittag im Garten mit der ganzen Familie Fußball spielen und mit den Nachbarn über die Gartenhecke plaudern... Am Abend gab es dann immer wieder berufliche Videokonferenzen und den Austausch über die aktuelle Situation. Der größte Verzicht besteht für mich darin, mit anderen Menschen keinen einfachen direkten Kontakt zu haben. Die Corona-Zeit hat aber auch positive Aspekte: Ich liebe es, in den blauen Himmel zu blicken und mich darüber zu freuen, dass fast keine Kondensstreifen von Flugzeugen mehr das Blau des Himmels verdecken. Das Nachdenken über Reisegewohnheiten, die Reduktion von Konsum und dafür der Ausbau von Achtsamkeiten gegenüber Natur und anderen Menschen sollen aus meiner Sicht beibehalten werden.

### Gemeinsame Zeit sehr wichtig geworden

Mir ist kürzlich bewusst geworden, dass im letzten Jahr Dauerstress mein ständiger Begleiter war. Es fühlt sich schon so normal an, ich funktioniere einfach. Die größte Herausforderung war, während der Coronazeit eine neue Wohnung für mich und meine Kinder zu finden und den Umzug zu organisieren. Dadurch gab es auch einen Schulwechsel und mein Sohn hat zusätzlich in einen neuen Schultyp gewechselt. Das alles in Verbindung mit Homeschooling hat mir sehr viel Energie abverlangt. Parallel bin ich aktuell auch dabei, meinen beruflichen Wiedereinstieg zu planen. Mein größter Verzicht waren die wenigen Sozialkontakte, diese unkomplizierten Besuche von Freundinnen waren einfach nicht mehr umsetzbar. Somit fehlten mir die alltäglichen Gespräche mit Erwachsenen sehr. Eine Erkenntnis ist, wie viel mit digitalen Medien möglich ist. Das hat das Homeschooling gezeigt. Die gemeinsame Zeit als Familie ist mir sehr wichtig geworden, ich genieße es mit meinen Kindern zusammen etwas zu tun. Beziehungen haben sich positiv vertieft - wie die Beziehung zu meiner Mutter, die eine ganz andere Qualität bekommen hat.



Karin Capelli, 38 Jahre, derzeit in Karenz, alleinerziehende Mutter von drei Kindern (2, 10 und 12 Jahre).

## Alltag nicht wesentlich verändert



Maria Längle, 37 Jahre, Mama und Hausfrau, zwei Kinder (5 und 2 Jahre).

Als Mama von zwei kleinen Kindern hat sich mein Alltag nicht wesentlich verändert. Das ist auch positiv: Ich musste mich nicht großartig umstellen. Ob Lockdown oder nicht: Mama bleibt Mama, Ehefrau bleibt Ehefrau - und das ist schön. Der größte Verzicht besteht immer noch darin, wichtige weitere Bezugspersonen nicht so oft (bzw. über lange Strecken gar nicht) zu sehen. Natürlich vermisse ich auch das Einkehren, auf einen Kaffee zu gehen, mit meinem Mann Essen zu gehen. Die Zeit mit Omas und Tanten ist für unsere Kinder ein Geschenk. Gleichzeitig stellte ich auch fest, dass wir und Menschen in unserem Umfeld kreativ wurden, um ein Beisammensein in kleinem Kreise zu ermöglichen. So wurden wir z.B. zu einer kleinen Advent-Markt-Feier im verschneiten Garten eingeladen. Dass das Abenteuer - gerade als Familie - nicht bedeutet, da und dorthin zu fahren, sondern dass wir für kleine und große Abenteuer daheim sorgen können, das ist schön und gut. Mein Mann hat mit unserer Größeren im Garten gezeltet. Campingurlaub im eigenen Garten!

## Blick auf die schönen Dinge richten

Mir geht es gut. Klar, würde ich mir, wie wahrscheinlich fast jede und jeder von uns, wünschen, dass die ganze Corona-Situation auch einmal aufhört. Aber bei genauerer Betrachtung findet bestimmt fast ein jeder ein, zwei, sogar auch drei Dinge, für die es sich lohnt, gerade in diesen Zeiten dankbar zu sein. Ich bin dankbar, in einem Land wie unserem zu leben, in dem Frieden herrscht. Dankbar, dass ich, wenn ich krank bin, zum Arzt gehen kann. Dankbar, das tun zu können, was ich liebe - selbst in Corona-Zeiten. Besonders im Lockdown hat sich der Fokus von „höher, schneller, weiter“ in meinen Augen in vielen Bereichen auf „klein, aber oho“ verschoben. Auf einmal unglaublich viel Zeit für seine Hobbys, seine Leidenschaft zu haben, kann den Verzicht auf Treffen mit Freund/innen und der Familie, auf Feiern, auf Theaterbesuche uvm. zumindest eine Zeit lang ausgleichen. Nicht, dass der „Corona-Blues“ vor mir Halt gemacht hätte, nein, aber auch in Momenten, in denen Motivation und Antrieb fehlen, lohnt es sich, den Blick auf die schönen Dinge zu werfen. Eine Denkweise, die auch in „normalen“ Zeiten nicht schaden kann.



Lea Gratzler, 17 Jahre, Schülerin.

## Rücksicht nehmen



Maria Hrach, 66 Jahre, Dipl. Krankenschwester und Oma, vier Enkelkinder (12, 11, 10 und 9 Jahre).

Ich denke, diese besondere Zeit betrifft alle und es liegt an jedem einzelnen von uns, was wir daraus machen. Wir müssen einfach Rücksicht auf unsere Mitmenschen nehmen. Mir geht es gut, da wir uns auch in der Natur aufhalten und den Tag mit dem Partner gestalten können. Als Oma von vier schulpflichtigen Enkeln ist es sehr wichtig, dass man flexibel und spontan ist. Zwei unserer Kinder arbeiten in systemerhaltenden Berufen. Da stehen wir jetzt natürlich sehr gerne zur Verfügung. Der größte Verzicht im ersten Lockdown war, dass wir unsere Kinder und Enkelkinder nicht treffen durften. Auch jetzt ist ein spontanes Treffen mit der ganzen Familie oder Freund/innen zu einem gemütlichen Hock nicht möglich. Dadurch ist der soziale Kontakt sehr eingeschränkt. Ich denke, es gibt so vieles, das nicht mehr so wichtig genommen wird und Gesundheit auch bei uns sehr schnell bedroht ist. Wenn die ganze Familie wieder zusammen sein kann, wird jedes Treffen sicher wertvoller und etwas Besonderes. Man freut sich auch über kleine Dinge.

## Mehr FREIzeit nach Corona

Als Mama einer Tochter mit erhöhtem Risiko bei einer Corona-Infektion habe ich Respekt vor dieser noch wenig erforschten Krankheit. Immer wieder werden wir als Familie vor Entscheidungen gestellt, die wir eigentlich gar nicht treffen können, wenn nicht einmal die Expert/innen genug über das Virus wissen. Das hat mich öfters an meine Grenzen gebracht. Man wünscht sich für die Kinder so viel Normalität wie möglich und in unserem Fall auch Integration/Inklusion, aber durch das erhöhte Risiko stehen die Besonderheit und das möglichst geringste Risiko im Vordergrund. Unsere Tochter hat noch einige medizinische Interventionen vor sich und deshalb möchten wir alles dafür tun, dass nicht noch was dazu kommt. Das Unverständnis und die Ignoranz mancher Mitmenschen machen mir da zu schaffen. Vor Corona waren unsere Wochen durchgetaktet mit Therapien und Terminen. Beim ersten Lockdown wurden all diese Termine abgesagt. Wir erlebten, welches Entwicklungspotential und Kreativität in unseren Töchtern stecken. Das ist etwas, das ich mit in die Post-Corona-Zeit nehmen werde: mehr FREIzeit.



Nicole Klocker-Manser, 37 Jahre, Erziehungswissenschaftlerin, 2 Kinder (3 und 8 Jahre).

## 6 INTERVIEW

## Strukturen finden, die Halt geben



**Christiane Zimmermann-Rein** ist systemische Familien- und Psychotherapeutin und Coach. Sie hat zwei Kinder (8 und 6 Jahre).

Die Corona-Pandemie trifft Kinder und Jugendliche sehr. Wie sie, aber auch die Eltern selbst, unterstützt werden können, erklärt Psychotherapeutin Christiane Zimmermann-Rein.

DAS INTERVIEW FÜHRTE DORIS BAUER-BÖCKLE

### Wie sehr haben psychische Belastungen bzw. Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen durch die Covid-Krise zugenommen?

**Christiane Zimmermann-Rein:** Sie haben deutlich zugenommen. Das zeigt sich nicht nur an der enormen Auslastung der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Rankweil, sondern auch in sämtlichen psychosozialen Beratungsstellen im ganzen Land. Meine psychotherapeutische Praxis in Bludenz ist derzeit ebenso völlig ausgelastet und ich bekomme fast täglich neue Anfragen von Eltern, die für ihre Kinder und Jugendlichen Hilfe suchen.

### Was sind konkrete Themen und Belastungen?

**Christiane Zimmermann-Rein:** Es geht derzeit verstärkt um Ängste und Depressionen - auch schon im frühen Jugendalter - und um Schlafstörungen. Bei Kindern sehen wir vermehrt Wutattacken, die zu Hause nicht mehr aufgefangen werden können. Besonders belastend empfinde ich die Situation von Jugendlichen, die ganz lange Zeit nicht mit ihren Freund/innen unterwegs sein und das „Jung-Sein“ genießen konnten. Eine Klientin von mir hat mir mal erzählt, dass „Corona“ sie fast erstickt, weil man einfach gar nichts mehr tun darf und sie merkt, wie der äußere Abstand sich auch auf den inneren Abstand zu ihren Freund/innen auswirkt. Die Unsicherheit ist gestiegen - und das in einer Lebensphase, in der viele junge Menschen ohnehin schon auf Identitätssuche sind. Es ist daher für Kinder und Jugendliche wichtig, dass sie wieder in ihre verlässlichen Alltagsstrukturen zurückfinden, die ihnen Halt geben. Die Schulöffnungen waren da schon mal hilfreich. Wichtig wäre für Kinder und Jugendliche, weniger Zeit vor den elektronischen Geräten zu verbringen und wieder mehr interaktive Zeit mit den Menschen, die sie lieben.



**Wichtig:** Mehr Zeit mit vertrauten Menschen verbringen (unter Einhaltung der Maßnahmen), weniger online sein.

### Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen?

**Christiane Zimmermann-Rein:** Corona gab uns allen wieder die Möglichkeit, mehr Zeit miteinander zu verbringen. Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem in der Familie viel miteinander geredet wird - und zwar nicht zwischen Tür und Angel, sondern vielleicht beim gemeinsamen Essen. Gerade Kinder brauchen klare Alltagsrituale, die ihnen Halt geben - und wenn es abends nur ein wenig Zeit für ein Brettspiel ist oder die Gute-Nacht-Geschichte. Auch Jugendliche brauchen noch die Präsenz der Eltern und Zeiten, wo sie verlässlich wissen, dass die Eltern für sie da sind. Wenn sich das Kind oder der/die Jugendliche zurückzieht, ist es wichtig, dass ich als Elternteil darauf reagiere und gegebenenfalls auch Hilfe suche und annehme. Die Pandemie ist für alle von uns eine echte Herausforderung, an der wir aber auch wachsen können.

### Was können Eltern tun, damit sie gut durch diese herausfordernde Zeit kommen?

**Christiane Zimmermann-Rein:** Als Mama von zwei Kindern gilt für mich die Devise „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“. Ich rate allen Eltern, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen und den eigenen Energietank gut zu füllen. Wenn wir als Eltern gut in Balance sind, dann wirkt sich das auch auf die Stimmung in der Familie aus.

### Wo gibt es professionelle Unterstützung für Kinder und Jugendliche?

**Christiane Zimmermann-Rein:** Bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, bei niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychiater/innen und bei Beratungsstellen in allen Bezirken. In akuten Situationen kann die Ambulanz im LKH Rankweil kontaktiert werden.

#### Impressum

ZEITFenster. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt. Redaktion: Doris Bauer-Böckle, Anette Loitz, Wilma Loitz, Elisabeth Willi  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485, E kirchenblatt@kath-kirche-vorarlberg.at, www.kirchenblatt.at  
Fotos: S1: Addictive Stock / photocase.de, S2: Helene Furtner, S3: Anette Loitz, S4 + 5: privat (6); KKV/Willi, S6: Katharina Loacker;  
Annie Spratt / unsplash.com, S7: Elternbildung des Katholischen Bildungswerks, S8: Cornelia Nagel  
Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.

## 7 GEWINNSPIEL

## Ein Kraftpaket für ALLTAGSHELDINNEN

Gerade in Zeiten wie diesen brauchen Eltern etwas, das ihnen gut tut und Mut macht. Die Elternbildung des Katholischen Bildungswerks hat deshalb ein Kraftpaket für sie zusammengestellt. Mit ein bisschen Glück könnt ihr eines für eure Alltagsheldin oder euren Alltagshelden gewinnen.

ANETTE LOITZ

Schon ein Jahr Corona-Pandemie liegt hinter uns und seit Wochen springen viele Eltern wie Gummibälle von einem Schreibtisch zum nächsten und versuchen, allem und jedem gerecht zu werden. Fragen zu beantworten und zu helfen, Meetings zu starten. Familie, Job, Haushalt, Beziehung etc. alles unter einen Hut zu bringen. An manchen Tagen klappt das besser, an anderen schlechter. Aber wir spüren deutlich: In den letzten Wochen ging es bergab. Bei uns allen ist die Luft raus.

**Jetzt brauchen wir ein Kraftpaket!** Wir, die Elternbildung des Katholischen Bildungswerks mit vielen Sponsor/innen aus Vorarlberg haben ein Paket zusammengestellt, das Kindern und Eltern gut tut und Mut macht.

In diesem KRAFTgebenden Paket findet ihr:

- **Familienplaner 2021** um Schönes und Notwendiges zu planen (von Familien Freizeit)
- **Mutmach-Karten** um eure Kinder aufzumuntern (von pink-e-pank)
- **Seifenblasen** für Leichtigkeit und Freude im Freien (vom Bienenhaus in Wolfurt)
- **Lippenbalsam** für deinen ganz persönlichen Wohlfühlmoment (von Phystine OG)
- **Vorarlberg Wimmelt** für mehr Lese- und Suchspaß (von Ländlebuch Bregenz)
- **Bitte nicht stören-Schild** für ungestörtes Eintauchen in neue Bücher(ei)welten (von der Bibliotheken Fachstelle der Katholischen Kirche Vorarlberg)

**Beschenke deine/n Alltagsheld/in.** Leider können wir nicht alle Vorarlberger Alltagsheld/innen mit dem Kraftpaket beglücken. Aber: Für alle gibt es die Chance, deine/n Alltagsheld/in damit zu beschenken. Was musst du dafür tun? Beantworte die Frage: „Wer ist deine ALLTAGSHELDIN - wen würdest du gerne mit diesem Paket überraschen?“ Schick uns per Mail den Namen und die Adresse von deiner ALLTAGSHELDIN bis spätestens 1. April an [E anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at) Wir geben alle in unser Glücksglas und verlosen an sechs Alltagsheld/innen unser Kraftpaket.

**Mutmach-Karten für alle.** Aber auch diejenigen, die kein Losglück haben, gehen nicht leer aus. Komm auf unsere Homepage und lade dir die wunderschönen Mutmach-Karten für Kinder von WiNett herunter: [www.elternbildung-vorarlberg.at/mut-mach-karten](http://www.elternbildung-vorarlberg.at/mut-mach-karten) Diese könnt ihr euren Kindern auf den Frühstückstisch legen, in der Federschachtel verstecken, am Spiegel anbringen usw. Denn wer von uns hört selbst nicht gerne „Du kannst stolz auf dich sein!“? Und übrigens: Auch DU kannst stolz auf dich sein! Du ALLTAGSHELDIN!

Noch mehr Angebote für Alltagsheld/innen findet ihr auf [www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at) und auf unserer Facebook-Seite [www.facebook.com/elternchat](https://www.facebook.com/elternchat)

**Elternbildnerinnen** mit dem Kraftpaket. Verschiedene Mutmacher und Freudenspender sind darin enthalten.



## 8 GEBET FÜR KINDER



### Frühlingsmorgen

Im Garten sang die Amsel schon,  
sie hüpfte ums ganze Haus.  
Ach, Welch ein süßer Frühlingston,  
jetzt will ich auch hinaus!  
Du, lieber Gott, pass auf mich auf,  
gleich bin ich aus der Tür.  
Ich singe, springe, lache, lauf,  
und du, sei stets bei mir!

SANDRA SALM